令和7年 12月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立名	おとこー日 赤飯 ごま塩 かぶの煮物 わかさぎのから揚げ おひたし	三だしの日 ごはん さばのごまみそ焼き 卵の花炒め いも団子汁	うずまきパン ビーフシチュー 海と畑のサラダ みかん レーズンクリーム	ごはん たこのから揚げ いりどり みそ汁	ごはん 中華丼の具 焼きギョーザ 焼ビーフン	ごはん 白身魚のレモンじょうゆがけ たくあん和え 湯葉のすまし汁 味付けのり	ごはん ビビンバ(ごま) 焼きシューマイ(えび) わかめスープ	お楽しみ献立 小パン 鶏肉のりんごソースかけ ブロッコリーのサラダ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 野菜スープ/米粉のチョコケーキ	まごわやさしい 麦ごはん あじフライ 茎わかめのきんぴら(ごま) みそ汁	ごはん 大豆とひき肉のカレー煮 プレーンオムレツ レモン和え
材料名および使用量(g)	赤飯(もち米) 80 □ ごま塩 1袋 □ 鶏肉 20 ○ かぶら 50 △ 厚揚げ 30 ○ 人参 15 △ 角こんにゃく(大) 10 △ さやいんげん 10 △ 煮干し粉 2 三温糖 3 □ こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 3.5 水 50 わかさぎ 35 ○ 塩 0.4 でん粉 4 □ なたね油(揚げ油) 3 □ 白菜 30 △ ほうれん草 15 △ 削り節 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5 水 4	精白米 80 □ さば 1切 ○ みそ 1.4 ○ 八丁みそ 0.35 ○ 白いりごま 0.56 □ 白いりごま(すり) 0.56 □ みりん 1.05 上白糖 0.35 □ 料理酒 1.4 水 2.1 鶏肉皮付き 6 ○ おから 10 ○ 人参 5 △ つきこんにゃく 5 △ 青ねぎ 3 △ 煮干し粉 0.2 こしょう 0.07 水 55 うすくちしょうゆ 2.25 みりん 1 水 12 いももち 25 □ 大根 10 △ 小松菜 10 △ 人参 10 △ 白ねぎ 5 △ だし昆布 1 削り節 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.26 水 120	パン 1こ □ 牛肉 30 ○ 玉ねぎ 50 △ じゃがいも 40 △ 人参 20 △ しめじ 10 △ にんにく 0.2 △ 土しょうが 0.1 △ ブラウンルウ 9 □ トマトピューレ 2 △ ウスターソース 1.5 赤ワイン 3 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.07 水 55 キャベツ 25 △ まぐろフレーク 10 ○ 大豆(ゆで) 5 ○ ホールコーン 6 △ ひじき 0.3 ○ 上白糖 1 □ 塩 0.04 うすくちしょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5 △ みかん 1こ △ レーズンクリーム 1袋 □	精白米 80 □ 真だこのから揚げ 40 ○ なたね油(揚げ油) 4 □ 鶏肉皮付き 15 ○ れんこん水煮 10 △ あらいごぼう 10 △ 人参 8 △ さやいんげん 3 △ 煮干し粉 1.5 三温糖 1.5 □ うすくちしょうゆ 3.5 みりん 0.5 料理酒 1 水 10 豆腐 35 ○ えのきだけ 7 △ 油揚げ 5 ○ 人参 10 △ カットわかめ 0.3 ○ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 125	精白米 80 □ 鶏肉 18 ○ 厚揚げ 35 ○ 玉ねぎ 25 △ たけのこ水煮 25 △ 白菜 30 △ 人参 15 △ チキンブイヨン 8 上白糖 0.2 □ 塩 0.15 うすくちしょうゆ 6 こしょう 0.06 でん粉 2 □ 水 35 キョーザ 1こ ○ ビーフン 8 □ まぐろフレーク 5 ○ キャベツ 12 △ 青ねぎ 5 △ 人参 5 △ ごま油 0.3 □ 塩 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.35	精白米 80 □ 白身魚(角切り) 40 ○ でん粉 4 □ なたね油(揚げ油) 4 □ 玉ねぎ 15 △ 上白糖 2.5 □ 人参 8 △ ほうれん草 15 △ 白いりごま 0.4 □ 白いりごま(すり) 0.4 □ 水 2.2 上白糖 2.5 □ 酢 1.2 うすくちしょうゆ 4.95 ごま油 1.2 □ えびシューマイ 1こ ○ カットわかめ 0.3 ○ ベーコン 5 ○ 豆腐 25 ○ 玉ねぎ 25 △ 人参 5 △ 青ねぎ 5 △ チキンブイヨン 5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115	パン 1こ □ 鶏肉(チキ用) 1枚 ○ にんにく 0.1 △ 土しょうが 0.1 △ りんごピューレ 8.4 △ 白糖 1.66 □ こいくちしょうゆ 3 料理酒 1 ブロッコリー 28 △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 1袋 □ ベーコン 5 ○ じゃがいも 35 □ 玉ねぎ 25 △ 人参 10 △ セロリ 5 △ チキンブイヨン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.55 うすくちしょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110 米粉のチョコケーキ 1こ □ ※ケーキは卵・乳・小麦を使用していません	精白米 72 □ 押麦 8 □ アジフライ 1こ ○ なたね油(揚げ油) 5 □ 茎わかめ 6 ○ あらいごぼう 10 △ 人参 5 △ つきこんにゃく 10 △ 白いりごま 0.5 □ 白いりごま(すり) 0.5 □ 煮干し粉 0.5 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 みりん 1.5 水 3 じゃがいも 20 □ 玉ねぎ 20 △ 人参 10 △ 油揚げ 5 ○ えのきだけ 7 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 110	精白米 80 □ 合びきﾆﾝ 20 ○ 大豆(ゆで) 20 ○ じゃがいも 50 □ 玉ねぎ 45 △ 人参 10 △ オニオンソテー 5 △ カレールウ(米粉) 11 にんにく 0.1 △ りんごピューレ 3 △ ケチャップ 2 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.02 水 80 プレーンオムレツ 1こ ○ 白菜 40 △ 人参 3 △ 上白糖 1.4 □ 塩 0.12 レモン汁 0.7 △ 酢 1.7

[黄]□熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)　[赤]○血や肌や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)　[緑]△体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。 ※揚げ油は複数回使用しています。

今年はインフルエンザの流行がいつもより早く始まり、先月から学級閉鎖になるクラスが多く出ています。ウイルスに感染しないように、まずは **手洗い** や **うがい** をしっかり行いましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

今年の冬至は 12月22日

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

令和7年 12月 学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
献立名	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 たこいか平天 煮びたし	菜めし 大豆とちくわのかき揚げ ちりめんじゃこの酢の物 豚汁	パン 白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト みかん	ごはん 鮭の塩焼き 大根の甘みそ煮込み お米のめん汁	ごはん ふくめ煮 厚焼き卵 手作りふりかけ	冬至献立 減わかめごはん チャンポン麺 かぼちゃコロッケ 豚肉とれんこんの炒め物	ごはん 高野豆腐の卵とじ ししゃも かぶらのゆず香あえ
材料名および使用量（g）	精白米 80 □ 厚揚げ 50 ○ 豚ミンチ 20 ○ 玉ねぎ 45 △ つきこんにゃく 15 △ 人参 20 △ さやいんげん 7 △ 煮干し粉 3 三温糖 2.3 □ うすくちしょうゆ 3.2 こいくちしょうゆ 3.2 みりん 0.9 水 30 たこいか平天 1こ ○ 白菜 25 △ 小松菜 15 △ 削り節 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.4 水 4	精白米 80 □ 菜めしの素 2.1 △ ちくわ 12 ○ 玉ねぎ 12 △ 大豆(ひきわり) 12 ○ 小麦粉 7 □ 塩 0.15 水 7 なたね油(揚げ油) 4 □ キャベツ 35 △ 人参 5 △ ちりめんじゃこ 3 ○ 上白糖 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 酢 2 豚肉 10 ○ じゃがいも 20 □ 大根 15 △ 白菜 20 △ 青ねぎ 5 △ 煮干し粉 5 みそ 8.5 ○ 水 115	パン 1こ □ 白菜 40 △ 鶏肉皮付き 15 ○ 人参 10 △ マカロニ(ミックス) 7 □ 玉ねぎ 25 △ 牛乳 20 ○ ホワイトルウ 12 チキンブイヨン 3.5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 こしょう 0.04 水 75 じゃがいも 40 □ ベーコン 4 ○ 玉ねぎ 20 △ パセリ(乾燥) 0.05 △ 酢 1.7 上白糖 0.7 □ 塩 0.3 こしょう 0.05 みかん 1こ △	精白米 80 □ 麩(粉) 10 ○ 大根 45 △ 鶏肉皮付き 15 ○ 八丁みそ 3.5 ○ だし昆布 0.5 上白糖 1.4 □ みりん 1 料理酒 1 水 10 ビーフン(早めん) 5 □ 油揚げ 5 ○ 玉ねぎ 15 △ 人参 10 △ えのきたけ 5 △ 青ねぎ 5 △ だし昆布 0.5 削り節 5 うすくちしょうゆ 6 みりん 0.3 水 125	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 14 ○ 人参 10 △ じゃがいも 40 □ ○ 厚揚げ 25 ○ △ 角こんにゃく(大) 15 △ 大根 35 △ 昆布 1 ○ 三温糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 水 25 厚焼き卵 1こ ○ ひじき 2 ○ ちりめんじゃこ 1.5 ○ 花かつお 1 ○ 三温糖 0.9 □ こいくちしょうゆ 2.7 みりん 0.9	精白米 70 □ わかめご飯の素 2.1 ○ スパゲティ 12 □ ベーコン 12 ○ キャベツ 40 △ 人参 7 △ 青ねぎ 5 △ にんにく 0.3 △ うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.35 こしょう 0.04 チキンブイヨン 6 水 120 厚焼き卵 1こ △ なたね油(揚げ油) 5 □ 豚肉 10 ○ れんこん水煮 15 △ 人参 7 △ さやいんげん 3 △ 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.03 料理酒 0.5	精白米 80 □ 鶏肉皮付き 10 ○ 高野豆腐 8 ○ じゃがいも 30 □ △ 人参 15 △ 鶏卵(液卵) 30 ○ 玉ねぎ 40 △ さやいんげん 5 △ 煮干し粉 3 三温糖 2 □ うすくちしょうゆ 3.15 こいくちしょうゆ 3.3 みりん 2 水 35 ししゃも 1尾 ○ かぶら 35 △ 人参 5 △ ゆず 0.9 △ 上白糖 2 □ 塩 0.09 酢 1.9

給食費振替日
12月25日

食べチャオさんた！ 絵手紙コンクール 入賞作品発表

最優秀賞

あかしあ台小学校（2年）
武田 悠吾 さん

星中学校（2年）
水谷 穂野花 さん

富士中学校（3年）
波多野 七海 さん

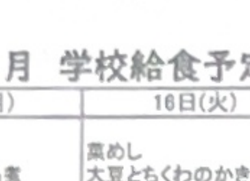
つなぎ とどける！ 三田のめぐみ

絵と言葉で伝える

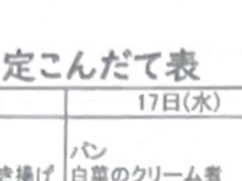
三田の食材の魅力と感謝の気持ち

13回目となる絵手紙コンクールに、自然豊かな三田の食材を味わう喜びや楽しさと、生産者への感謝の気持ちを伝える絵手紙2828作品が寄せられました。

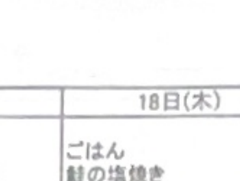
入選



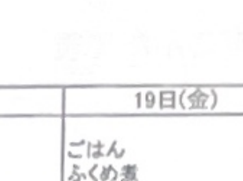
ゆりのき台小学校（1年）
石田 涼葉 さん



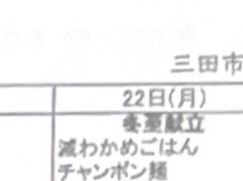
ゆりのき台小学校（2年）
高倉 佑芯 さん



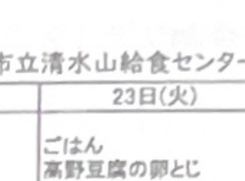
学園小学校（3年）
西村 紬 さん



松が丘小学校（5年）
足立 歩望 さん



ゆりのき台中学校（1年）
野村 美采 さん



富士中学校（3年）
中西 朋香 さん

佳作

富士小学校（2年）
川阪 旺大 さん

富士小学校（2年）
兪 詩雅 さん

けやき台小学校（3年）
宮本 竜希 さん

富士小学校（4年）
舩岡 那乃波 さん

広野小学校（6年）
高林 真央 さん

ゆりのき台中学校（1年）
飯尾 あおい さん

けやき台中学校（3年）
長濱 佳輝 さん

特別賞

ゆりのき台小学校（3年）
早崎 瑞華 さん

けやき台小学校（5年）
大島 菜々華 さん

富士中学校（1年）
堺 愛梨 さん

広野小学校（1年）
中尾 咲里 さん

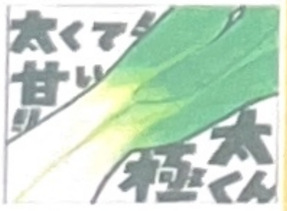
優秀賞

けやき台幼稚園（年中）
武田 椛愛 さん

三輪小学校（4年）
村上 怜生 さん

富士小学校（5年）
岨下 和夏 さん

すずかけ台小学校（6年）
畠中 莉歩 さん



八景中学校（2年）
足立 杏佳 さん

三田市 絵手紙コンクール

三田市ホームページで
絵手紙コンクールの結果を公開中